



39

**The Thirty-Seven Practices
of All Buddhas' Sons**
(*Rgyal-sras lag-len so-bdun-ma*)

by Thogme Zangpo

Translated by

Geshe Ngawang Dhargyey

Sharpa Tulku

Khamlung Tulku

Alexander Berzin

Jonathan Landaw



Himalayan Buddhist Cultural Association.

© Copyright 1989 Library of Tibetan Works and Archives

All rights reserved

No portion of this publication may be reproduced in any form without the prior permission of the publisher.

Computer set at LTWA

ISBN 81-85102-69-4

Published by :- Himalayan Buddhist Cultural Association.

Preface

We are pleased to present a bi-lingual rendering of **The Thirty-Seven Practices of All Buddhas' Sons** (*Rgyal-sras lag-len so-bdun-ma*) by Thogme Zangpo (*Thogs-med bzang-po*, 1295-1369) in response to persistent demand.

The first English translation of this pithy Mahayana Text was published by us in 1975, and a revised edition was published in 1985. In this edition we have retained the original translation which is more a commentary in the form of poetry than a literal rendition for the benefit of the general readers.

March 1989

Director
LTWA.

For the World Peace and welfare of all the sentient beings, H. H. The Dalai Lama has given His kind consent to deliver a religious sermon on "The Thirty Seven Practices of Buddha Sons (Bodhisattava)" by Acharya Thogmed Zangpo as preliminary teaching prior to the Kalachakra Initiations to be held on July 1994 at Lahaul HP.

The Himalayan Buddhist Cultural Association has the privilege to publish this important Mahayana text with the kind permission from the Library of Tibetan Works and Archives. We Sincerely hope and believe that our endeavours will benefit the readers. The merits there on shall be dedicated to the World Peace and well- being of all the sentient beings.

Lama Chosphe Zotpa

© Copyright 1989 Library of Tibetan Works and Archives

All rights reserved

No portion of this publication may be reproduced in any form without the prior permission of the publisher.

Computer set at LTWA

ISBN 81-85102-69-4

Published by :- Himalayan Buddhist Cultural Association.

Preface

We are pleased to present a bi-lingual rendering of **The Thirty-Seven Practices of All Buddhas' Sons** (*Rgyal-sras lag-len so-bdun-ma*) by Thogme Zangpo (*Thogs-med bzang-po*, 1295-1369) in response to persistent demand.

The first English translation of this pithy Mahayana Text was published by us in 1975, and a revised edition was published in 1985. In this edition we have retained the original translation which is more a commentary in the form of poetry than a literal rendition for the benefit of the general readers.

March 1989

Director
LTWA.

For the World Peace and welfare of all the sentient beings, H. H. The Dalai Lama has given His kind consent to deliver a religious sermon on "The Thirty Seven Practices of Buddha Sons (Bodhisattava)" by Acharya Thogmed Zangpo as preliminary teaching prior to the Kalachakra Initiations to be held on July 1994 at Lahaul HP.

The Himalayan Buddhist Cultural Association has the privilege to publish this important Mahayana text with the kind permission from the Library of Tibetan Works and Archives. We Sincerely hope and believe that our endeavours will benefit the readers. The merits there on shall be dedicated to the World Peace and well-being of all the sentient beings.

Lama Chosphe Zotpa

ན་མོ་ལོ་གེ་ཤུ་ཡ།

གང་གི་ས་ཆོས་ཀྱན་འགྲོ་འདྲ་མེད་ག་ཟེར་གྲང་།
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་ག་ཅི་ཀྱང་བརྩོན་མཛད་པའི།
སྤུངས་མཆོག་དང་སྦྱོར་རས་ག་ཟེར་གསལ་མགོན་ལ།
རྟག་ཏུ་སྒྲིག་སྦྱུང་གསལ་པས་སྦྱག་འཆོལ་ལ།

ཕན་བདེ་འཕྲུང་ག་ནས་རྫོགས་པའི་སྤྲུལ་ཅོས་།
དམ་ཆོས་བསྐྱེད་ལས་བྱུང་སྤྱི་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།
རྒྱལ་སྤྱི་སྤུངས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤམ་པར་བྱ།

**I pay heartfelt homage to you, Lokeshvara;
You have true compassion extending to all.**

To those who in every coming and going
Have seen that each thing is inherently void,
And thus can devote both their time and their efforts
With one aim in mind – “Let me benefit all!”
To such foremost Gurus and you, Lokeshvara,
All-seeing protector, with utmost respect
I bow down before you in constant obeisance,
And turn to your service my thoughts, words and deeds.

The Fully Enlightened Victorious Buddhas,
From whom all true pleasure and benefits derive,
Have reached their attainment by following Dharma
And leading their lives through this noblest of paths.
To live by the Dharma depends on full knowledge
Of how we must practise and what we must do,
Thus I'll attempt now a brief explanation
Of what is the practice of all Buddhas' Sons.

(१)

དལ་འབྱུར་གྱི་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོད་ལས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕྱིར།
ཉིན་དང་མཆོད་དུ་གཤེལ་བ་མེད་པར་བྱི།
ཉན་སེམས་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

(२)

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཤེལ།
དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྟར་འབར།
སྤང་དོར་བརྗོད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

(३)

ཡུལ་དན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
ནུམ་གཤེད་མེད་པས་དག་སྒྱུར་དང་གིས་འཕེལ།
རྒྱལ་པ་དྲངས་པས་ཆོས་ལ་དེས་ཤེས་.....སྒྲེ།
དཔེན་པ་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

(1)

This sound human body endowed with full leisure, —
And excellent vessel rare to be found —
Since now we've obtained one in no way deficient,
Let's work night and day without veering off course
To take a cross the ocean and free from samsara
Not only ourselves but all others as well.
First listen, think hard, then do much meditation —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(2)

Remaining too long in one place our attraction
To loved ones upsets us, we're tossed in its wake.
The flames of our anger towards those who annoy us
Consume what good merit we've gained in the past.
The darkness of closed-minded thought dims our outlook,
We lose vivid sight of what's right and what's is wrong.
We must give up our home and set forth from our country —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(3)

Withdrawing completely from things that excite us,
Our mental disturbances slowly decline.
And ridding our mind of directionless wandering,
Attention on virtue will surely increase.
As wisdom shines clearer, the world comes in focus,
Our confidence grows in the Dharma we've learned.
Live all alone far away in seclusion —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(८)

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛོལ་ཤེས་སེམས་འབྲུལ།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ལུས།
 ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགྲོན་པས་བར།
 ཆོ་འདི་སྒྲིམ་བཏང་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

(५)

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་བསྐྱེད་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
 བྱམས་དང་སྤྲོད་ཆེ་མེད་པར་སྒྱུར་བྱེད་པའི།
 གྲོགས་ངན་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

(७)

གང་ཞིག་བསྐྱེད་ན་ཉེས་པ་བྱང་འགྱུར་ཞིང་།
 ཡོན་ཏན་ཡེ་ཤེས་ལྷན་འཕེལ་འགྱུར་པའི།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།
 གཉེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

(4)

Regardless of how long spent living together,
Good friends and relations must some day depart.
Our wealth and possessions collected with effort
Are left far behind at the end of our life.
Our mind, but a guest in our body's great guest house,
Must vacate one day and travel beyond —
Cast away thoughts that concern but this lifetime —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(5)

From staying together with friends who misguide us,
Our hatred, desires and ignorance grow.
With little time left to continue our studies,
We don't think of Dharma; we meditate less.
Our love and compassion for all sentient beings
Are lost and forgotten while under their sway.
Sever such ties with misleading companions —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(6)

When placing ourself in the hands of a Guru,
We're turning sincerely for guidance to someone
Whose competence both in the scriptures and practice
Expands like the moon growing full.
We'll then solve all our problems, dispel our delusion,
If we place our full confidence solely in him.
We must cherish our Guru far more than our body —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(2)

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅེངས་པ་ཡི་༥༥
འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སྤྲིལ་བ་སྐྱབ་པར་བྱས༥༥
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་པའི་བསྐྱབ་བའི༥༥
དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན༥༥

(1)

འོན་ཏེ་བཙོན་དཀྱིའི་ངན་སྤངས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆུངས༥༥
སྤྲིལ་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས༥༥
དེ་ཕྱིར་སྤྲིལ་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིལ་པའི་ལས༥༥
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན༥༥

(2)

སྤྲིལ་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩི་འཛིན་པ་བཞིན༥༥
ཡུང་ཚམ་ཞིག་གིས་འཛིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན༥༥
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག༥༥
དོན་དུ་གཏེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན༥༥

(7)

The gods of this world are not free yet from sorrow,
For caught in samsara, some day they must fall.
If they're bound as we are, how can they protect us?
How can someone in prison free anyone else?
But Buddha, his teachings and those who live by them
Are free to give comfort — they'll not let us down.
Go to the Three Jewels of Refuge for shelter —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(8)

Buddha has said that the grief past endurance
Of creatures whose lives contain nothing but pain
Is unfortunate fruit of the wrongs they've committed
Against other beings in lifetime gone by.
Not wishing to suffer from horrible torment,
Not flinching if even our life is at stake,
Turn from all actions that harm other beings —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(9)

Like the dew that remains for a moment or two
On the tips of the grass and then melts with the dawn,
The pleasures we find in the course of our lives
Last only an instant, they cannot endure;
While the freedom we gain when becoming a Buddha
Is a blissful attainment not subject to change.
Aim every effort to this wondrous achievement —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(10)

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཞེ་བ་ཅན།
 མ་ནམས་སྤྱག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྱ།
 དེ་ཕྱིར་མཐོང་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེལ་བྱེད་ཕྱིར།
 བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཆུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

(11)

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདྲོད་ལས་བྱུང་།
 རྒྱུགས་པའི་སྤྲུལ་གཞུན་པན་སེམས་ལས་འབྱུང་།
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞུན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།
 ཡང་དག་བཞེ་བ་ཆུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

(12)

སྤྱད་ག་འདྲོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཅོར།
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཕྲོག་བ་ཡང་།
 ལུས་དང་ལངས་སྤྱད་དུས་གསུམ་དག་བ་ནམས།
 དེ་ལ་བསྐྱེལ་བ་ཆུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

(10)

In each incarnation, through all of our lives,
We've been cared for by others with motherly love.
While these mothers of ours are still lost in saṃsāra,
How cruel to ignore them and free but ourself!
To save other beings, though countless in number,
To free from their sorrow these mothers of old,
Produce Bodhiṣitta, the wish to be Buddha —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(11)

All of our sufferings, without an exception,
Derive from the wish to please but ourselves;
While the thoughts and the actions that benefit others
Conceive and give birth to supreme Buddhahood.
Thus in exchange for our selfish desires
And shameful neglect of our suffering kin,
Replace thoughts of self with concern for all others —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(12)

If under the sway of compulsive desire
And longing for things that he does not possess,
Some unfortunate person has stolen our riches
Or lets others rob us and idly stands by;
Then out of compassion and with no attachment,
To him we must dedicate all of our prayers:
May he have wealth, our body and merits —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(13)

བདག་ལ་ཉེས་པ་རུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙང་བྱེད་ནའང་།
 སྒྲིང་རྒྱུ་ཉེད་བདག་གིས་དེ་ཡི་སྒྲིག་པ་རྣམས།
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

(14)

འག་འཛིན་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོན་ཚེགས་པ།
 སྒྲིང་ག་སྤྲུལ་བྱུང་པར་སྒྲིག་པར་བྱེད་ནའང་།
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲུལ་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

(15)

འགྲོ་མང་འདྲུས་པའི་དབྱུངས་སུ་འག་འཛིན་གིས།
 མཚན་ནས་བྱུང་ཤིང་ཚེགས་པར་སྤྲུལ་ཡང་།
 དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདྲ་ཤེས་ཀྱིས།
 གུས་པར་འདྲུང་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

(13)

Although we're not guilty of any offence
And never have harmed anyone in our life
If someone deluded should threaten to kill us
Because he is crazed with a tormented mind,
Then mercifully wishing for him not to suffer
Further misfortune because of his state,
Selflessly take on the effects of his actions —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(14)

If someone insulting should spread ugly rumours
About us with cruel words unpleasant to hear,
And even if what he has said spreads to others
And gains wide acceptance as being the truth;
Yet out of our wish for the one who's maligned us
To conquer his trouble and gain peace of mind,
Praise all his virtues and treat him with kindness —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(15)

If in the midst of a large crowd of people
Someone should single us out for abuse,
Exposing our faults before all within hearing
And pointing out clearly the flaws we still have;
Then not getting angry nor being defensive,
Just listening in silence and heeding his words,
Bow in respect to this man as our teacher —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(१७)

བདག་གི་...བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མེས།
 བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བུར་བྱེད་ནས་།
 བད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
 ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།

(१८)

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོབ་ཡིས།
 ད་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།
 ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
 སྐྱོབ་པར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།

(१९)

འཆོ་བས་འཕྲོང་ས་ཤིང་རྟག་དུ་མི་ཡིས་བརྒྱས།
 ཆོས་མཆོད་ནས་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྱོད།
 འགྲོ་ཀུན་སྤྱི་གསུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
 ལྷ་མ་པའི་ད་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།

(16)

If someone we love and have cared for with kindness,
As an unselfish mother would cherish her child,
Should shun our devotion with thankless resentment
And treat us as if we're his most hated foe,
Then seeing these acts as a terrible sickness
Befallen our child and affecting his mind,
Treat him with even more love and affection —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(17)

If by our own equals or these who are lower
In intellect, spiritual level, or wealth,
We're insulted and treated as if we were nothing
By the force of their pride and their jealous contempt,
Then seeing that they are like Gurus to teach us
To be always humble and conquer our pride,
Treat them with honour and place them above us —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(18)

If we are but men of most meagre subsistence
And always receive a great deal of abuse,
If we find ourselves constantly gripped by much sickness
And experience harm, interruptions and pain,
Then accepting ourself all these hardships which others
Would surely have suffered from the wrongs they had done,
Never lose courage to take pain from others —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(੧੯)

ਸ੍ਰੋਤ ਪਰ ਗੁਰਾਸ ਚਿਦ ਅਸ਼ੋ ਮਦ ਸ੍ਰੋਤੋ ਸਾ ਬੁਧੁਦ॥
 ਕੁਮ ਸੋਸਾ ਬੁਧਿ ਚੋਰ ਅਨੁ ਸੋਸਾ ਬੁਧੁਦ॥
 ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਿ ਦਸਾ ਅਸ਼ੋ ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਿ ਮਦ ਗੁਰਿ ਗਾਸ ਰਸਾ॥
 ਸੋਦਸਾ ਪਰਿ ਮਦ ਪਾਤ੍ਰਾ ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਿ ਮਦ ਗੁਰਿ ਗਾਸ ਰਸਾ॥

(੨੦)

ਰਦ ਗਿ ਰੇ ਸਦ ਦਸਾ ਸੋਸਾ ਬੁਧੁਦ॥
 ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਿ ਦਸਾ ਸੋਸਾ ਬੁਧੁਦ ਰੇ ਸਦ ਦਸਾ ਬੁਧੁਦ॥
 ਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਿ ਦਸਾ ਸੋਸਾ ਬੁਧੁਦ ਰੇ ਸਦ ਦਸਾ ਬੁਧੁਦ॥
 ਰਦ ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਿ ਦਸਾ ਸੋਸਾ ਬੁਧੁਦ ਰੇ ਸਦ ਦਸਾ ਬੁਧੁਦ॥

(੨੧)

ਰਦੋਤ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ॥
 ਰਿਤੋਤ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ॥
 ਗਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ॥
 ਰਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ ਪਰਿ ਮਦ॥

(19)

Though praised and well-known, admired by many
Who act most respectful by bowing their head,
Though having obtained a vast treasure of riches
Which equals the store of the great God of Wealth,
Yet seeing full well that this fruit of samsara,
Though fortunate, still has no essence at all,
Cast out what pride we might have in these glories —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(20)

If anger that dwells in our heart lies neglected
And, turning instead to our external foes,
We try to destroy them and even kill thousands,
The thousands of others will plague us still more,
So seeing this action is not the solution,
Let's muster the forces of mercy and love;
Turn inwards and tame the wild flow of our mind-stream —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(21)

Indulging in objects our senses run after
And drinking salt water are one and the same:
The more we partake, for our own satisfaction,
The more our desire and thirst for them grow.
Thus when we conceive a compulsive attraction
Towards whatever object our senses desire,
Abandon it quickly without hesitation —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(३३)

རིམ་རྒྱུད་པ་འདི་དག་རང་གི་སེམས་༥༥
 སེམས་ཉིད་གཏོང་བ་སྤྱོད་པ་པའི་མཐའ་དང་བྲལ་༥༥
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས་༥༥
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན་༥༥

(३३)

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན༥༥
 དཔུར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཆའ་ཚོན་རིབ་ཆེན་དུ༥༥
 མཛེས་པར་སྤྱང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་༥༥
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན་༥༥

(३८)

སྤྱོད་པ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར༥༥
 འཕྲུལ་སྤྱང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་མ་ཐང་ཆད་༥༥
 དེ་ལྟར་མི་ལམ་བུ་རྒྱུན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ༥༥
 འཕྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན་༥༥

(22)

Whatever appears to be truly existent
Is merely what mind in delusion creates;
This mind of ours also is from the beginning
Devoid of an essence inherently real.
Then realising Truth is beyond the conceptions
We have of the known and the knower as well,
Dispel the belief in inherent existence —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(23)

Whenever we meet with a beautiful object,
Or something attractive which pleases our mind,
Do not be deceived into thinking it differs
In facts from a summertime rainbow:
Though both of them have such a lovely appearance,
Nothing substantial lies behind their facade.
Abandon the drives of compulsive attraction —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(24)

The various ills in our life that we suffer
Resemble the death of our son in a dream;
To hold as the truth what is merely illusion
Is needless exhaustion of body and mind.
For this very reason, when faced with unpleasant
Conditions that normally cause us much grief,
Approach them as if they were only illusion —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(24)

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལྷས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།
ཕྱི་རལ་དངོས་པོ་ནམས་ལ་སྒྲིམ་ཅི་དགོས་།
དེ་ཕྱིར་ལན་དྲང་ནམ་སྒྲིམ་མི་རེ་བའི།
སྒྲིམ་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

(25)

ཚུལ་སྒྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
གཞན་དོན་སྒྲུབ་པར་འདོད་པ་གཏོམ་འི་གནས།
དེ་ཕྱིར་སྤྲོད་པ་འི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
ཚུལ་སྒྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

(26)

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱས་ལ།
གནོད་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།
བཟོད་པ་བསྒྲུམ་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

(25)

The beings who strive to be Fully Enlightened
 Would give up their body pursuing this aim;
With this peerless example, what need is the mention
 Of gifts we should make of the objects we own.
Without any hope of return for our kindness,
 Not considering even the merit to be gained,
Engage in the practice of generous giving —
 The Sons of the Buddhas all practise this way.

(26)

If lacking strict moral control of our conduct
 We haven't been able to reach our own goal,
How can we fulfil all the wishes of others?
 Undisciplined effort is surely absurd!
We first must renounce our attachment to pleasure
 Which binds us so tightly to samsara's wheel,
Then protect all our vows of sworn moral behaviour —
 The Sons of the Buddhas all practise this way.

(27)

For all Bodhisattvas with minds set on merit
 Who wish to amass a great store of good deeds,
Encounters with those causing harm and destruction
 Which test their commitment are mines of great wealth.
For this very reason, abandon resentment
 And anger directed towards those who do harm;
Perfect meditation on patient endurance —
 The Sons of the Buddhas all practise this way.

(25)

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉམ་རང་ཡང་།
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརྒྱུག་ཏུ་བརྩེན་མཐོང་ན།
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི།
བརྩེན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྱུང་ལག་ལེན་ཡིན།

(26)

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉམ་མེད་རྣམ་པར་འཛུགས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།
གཞུགས་མཐོང་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།
བསམ་གཏན་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྱུང་ལག་ལེན་ཡིན།

(27)

ཤེས་རབ་མཐོང་ན་པར་ལ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས།
རྩོགས་པའི་བྱུང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་མི་བྱས་པས།
ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྩོག་པའི།
ཤེས་རབ་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྱུང་ལག་ལེན་ཡིན།

(28)

If Sravakas as well as Pratyekabuddhas,
Who work towards Nirvana for merely themselves,
Exert so much effort fulfilling their purpose
That were they in flames they'd not stray from their goal,
Then how much more energy must be expended
By those of us working for everyone's sake;
Enlightenment calls for the most perseverance —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(29)

Higher insight that penetrates right to the essence,
Revealing the true way in which things exist,
Can only root out our emotional problems
If mental quiescence is laid as its base.
Thus surpassing the four formless states of absorption
We must work to achieve single-minded control
And the full concentration of deep meditation —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(30)

Perfection of Charity, patience and morals,
Absorption and effort alone won't suffice;
Without the Perfection of Wisdom these five are
Unable to bring us to full Buddhahood.
With the methods of pure Bodhicitta develop
The wisdom to see that the actor, the act,
And the acted upon lack inherent existence —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(31)

རང་གིས་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟག་ན།
ཆོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཆོས་མེད་བྱེད་སྤྱོད་པས།
དེ་ལྟར་རྒྱུ་དུ་རང་གིས་འབྲུལ་པ་ལ།
བརྟགས་ནས་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

(32)

ཉེན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱས་གཞན་དག་གི།
ཉེས་པ་སྤྱོད་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
ཐོག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ནས་གི།
ཉེས་པ་མེས་རྒྱ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

(33)

རྒྱུད་བཀྱར་དབང་གིས་ཡན་ཚུན་ཚུང་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་བསྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
མཛོལ་བ་ཤེས་སྤྱིམ་དང་སྤྱོད་བདག་སྤྱིམ་ནས་ལ།
ཆགས་པ་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

(31)

Without making efforts to analyse clearly
Delusions we have and mistakes we commit,
Then even though outwardly practising Dharma,
We still may perform many non-Dharmic deeds,
For this very reason, let's try to examine
Mistakes and delusions, the faults we possess,
Then afterwards try to remove them completely —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(32)

While speaking of others, the force of delusion
May cause us to dwell on the flaws they possess;
Should those we find fault with be Bodhisattvas,
Our own reputation will suffer instead.
So avoid the mistake of disparaging others
Who've entered upon Mahayana's great path;
Only the faults that we have should we mention —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(33)

Domestic disputes with our friends and relations,
To gain their respect or the things we feel due,
Will leave us unable to listen to Dharma:
Unable to study or meditate well.
Since danger is found in the homes of our patrons,
As well as in those of our family and friends,
Abandon attachment we have to these households —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(33)

ལྷ་པོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འབྲུག་ཆེད་།
 ལྷ་པོའི་སྤྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འབྲུག་བས།
 དེ་ལྟར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མེད་པའི་།
 ཚིག་ལྷ་པོས་སྤོང་བ་ལྷ་པོས་ལག་ལེན་ཡིན།

(34)

ཉེན་མེད་ས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོད་དཀར་བས།
 དེ་ལྟར་སྤྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འབྲུག་བས།
 ཆགས་སྤྱོད་ཉེན་མེད་ས་དང་པོ་སྤྱི་བྱ་མ་ཐག །
 འབྲུག་འཛམས་སྤྱོད་པ་ལྷ་པོས་ལག་ལེན་ཡིན།

(35)

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་སྤྱོད་ཀྱང་།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གཞན་སྤྱོད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞེས།
 ལྷ་པོས་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འབྲུག་བས།
 གཞན་དེ་ལྟར་སྤྱོད་པ་ལྷ་པོས་ལག་ལེན་ཡིན།

(34)

The words of abuse that we utter in anger
Cause others much pain by disturbing their mind;
And we who are striving to be Bodhisattvas
Will find that our practice will surely decline.
So seeing the faults that arise from harsh language,
Which those who must hear find unpleasant and rude,
Abandon abuse directed towards others —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(35)

Defiled types of actions will soon become habits
As we grow accustomed to base states of mind;
Strenuous effort will then be required
For the force of opponents to counter these stains.
So armed with the weapons alertness and memory,
Attack such defilements as lust on first sight;
Remove these obstructions that hinder our progress —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(36)

In short then, whatever we do in whatever
Condition or circumstance we may confront
Should be done with the force of complete self-awareness
Which comprehends fully the state of our mind.
Then always possessing alertness and memory,
Which keep us in focus and ready to serve,
We must work for the welfare of all sentient beings —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

(३२)

དེ་ལྟར་བཅོམ་པས་བསྐྱུས་པའི་དགེ་བ་ནུམས།
མཐོང་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱུས་པས་ལ་བྱའི་ཕྱིར།
འཁོར་གསུམ་ནུམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
བྱང་ཆུབ་བསྐྱེད་བསྐྱུས་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ॥ ॥

(37)

All merits we gain from the efforts we're making
To put into practice these virtuous ways,
Which we do for the sake of removing the suffering
Endured by the limitless mothers we've had,
We must dedicate purely for them to be Buddhas,
With wisdom which sees that both they and ourself
As well as this merit all lack true existence —
The Sons of the Buddhas all practise this way.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྩིས་ལས་གསུང་པའི་དོན།
དམ་པ་ནམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲང་ནས།
རྒྱལ་སྤྱུག་ནམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྱུལ་རུ་བདུག།
རྒྱལ་སྤྱུག་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

སློབ་ཀྱིས་དམན་ཞིང་སྤྱངས་པ་རྒྱུད་པའི་ཕྱིར།
མཁས་པ་དགྱེས་པའི་སྤེབ་སྤྱོད་མ་མཆིས་ཏེ།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།
རྒྱལ་སྤྱུག་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལྟ་པར་སྤྲོ།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱུག་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་ནམས།
སྤྱོད་མན་བདག་འདུས་གཏོང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
འགལ་དང་མ་འདྲེལ་ལ་སྤྲོས་ཏེ་པའི་ཚོགས།
དམ་པ་ནམས་ཀྱི་བཟོད་པར་མཇོང་དུ་གསལ།

By carefully following all of the teachings
My most holy Gurus have imparted to me
Concerning the meanings of sutra and tantra
Explained by the Buddhas and masters of old
I have written this work on the practices numbering
Thirty and seven of all Buddhas' Sons
To benefit those who desire to follow
The path that all Sons of Buddhas must tread.

Because of my poor intellectual powers
And the meagre amount of training I've had,
I haven't been able to write polished verses
In metre and style which would please those with skill;
But as I've relied on the words of the sutras
And all that my most holy Gurus have taught,
I am certain that this is without any errors;
This truly is what Buddhas' Sons have all done.

However, because the extent and the depth
Of the great waves of conduct of all Buddha's Sons
Are hard to be fathomed by someone of limited
Power of intellect as is myself,
There are bound to be faults, contradictions in meaning,
Disjointed connections and many such flaws;
So most holy Gurus, I beg your indulgence,
Be patient with all the shortcomings I have.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དག་བས་འགྲོ་བ་ཀུན་༥
 དོན་དམ་ཀུན་རྩོམ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས་༥
 སྤྱད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མེ་གནས་པའི་༥
 སྐྱབ་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཆོད་པར་ཤོག་༥༥

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་པན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིག་པ་སྤྱོད་
 བའི་བརྟན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དེུལ་ཆུང་འི་རིག་ཆེན་ཤུག་དུ་
 སྐྱར་བའོ༥ ༥ ཞེས་སྟེ༥ དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་
 སྤྱས་བཅས་མ་ལུས་པའི༥ ཆོགས་གཉིས་རྒྱབས་ཆེན་སྤྱད་
 པ་རྒྱུ་མཆོའི་གནས༥ རྒྱལ་སྤྱས་ཀུན་གྱི་བགྲོད་པ་གཅིག་པའི་
 ལམ༥ ༥ པ་རེ་ལ་ཕྱིན་པའི་གཞུང་ལམ་འདི་རུ་འདུས༥ ༥གོ་སྤྱོད་
 མཐའ་གཟིག་དུ་དྲིལ་བའི་ཆོས༥ ཆོས་མཛོད་གསུང་རབ་
 འབྱེད་པའི་ཕྱེ་མིག་མཆོག་ མཆོག་འགྱུར་འཕགས་ཆེན་རྩིས་
 ཀྱི་སྤྱད་ལུལ་འདི༥ ༥འདི་ཉིད་ཉམས་སུ་གྱུངས་ལ་ཤེས་ལྷན་
 རྣམས༥ ༥གང་གིས་གསུང་རབ་དམ་པའི་སྒྲིང་པོ་ནི༥ ༥འདག་

With pure Bodhicitta of ultimate Voidness,
 Yet relative nature of mercy and love,
 Devoid of extremes of this wordly existence
 And passive absorption in blissful release,
 May all sentient beings receiving the merit
 Amassed by the effort I've made in this work
 Soon reach your attainment, O great Lokesvara,
 All-seeing protector with love for us all.

གཞན་མཉམ་བཞེ་མཐང་ག་འདི་ཁོ་ག། ཁི་ཟད་ཆེས་སྒྱུ་བ་སྒྱུ་བ་
 པའི་དགེ་བ་འདི། །མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱེད་།
 ཅེས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་ལ་མངའ་དབང་...
 བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་བའི་སྤྱུ་ས་པོ་དངུལ་ཆུ་ཐོག་ས་མེད་བཟང་པོས་མཛོད་
 པའི་རྒྱལ་སྤྱུ་ས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་འདི་ཉིད་ལྟ་བུ་...
 གུང་འཛིག་ས་མེད་ནམ་རྒྱལ་མཚོ་ག་ནས་པར་གསལ་བར་བརྟེན་པའི་
 དཔེ་བྱང་སྤྱེར་མའ་གཞིར་བྱས་ནས་ཡིག་སྒྱུར་ཁག་བཅས་ལྟས་...
 དང་བཅས་བཞུགས་སྤྱེར་དྲུག་ས་ལ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་...
 གིས་རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་ས་འབྲུག་ ༡༥༥ ལོར་དཔར་...
 བསྐྱེད་བཀྱིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། ། །

ཕྱི་ལོ་འཛིན་སྐྱོད་ཀྱི་ཐད་དང་། རྒྱལ་པོ་སྐྱོད་དེ་ཞིང་འཕྲོ་
 གུལ་གཏན་གྱི་ཞི་བདེར་འགོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ། སྤྱི་ལོ་ ༡༧༧༧
 ལོར་ ༧ གོང་ས་མཆོག་གསལ་གར་ཁྲུལ་ཁའ་འཕྲོད་སྐྱོད་དུ། །
 དཔལ་ལྷན་གྱི་འཁོར་ལོ་དེ་བཟུང་འདྲེས་ཀྱི་སྒྲོལ་ལ།
 རྒྱལ་སྐྱོད་ལ་གཞུགས་པའི་བཟུང་འདྲེས་ཀྱི་འབྲིང་
 གནས་རྒྱུ་དེ་ཞུས་པ་ཞེས་བཟང་པོ་སྤྱི་སྤྱོད་ཐོབ་པར་བརྟེན། །
 དཔེ་དཔེ་འདི་དེ་མཛད་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཆོག་ཆོག་
 ལུས་ཏེ། ཅི་མ་ལ་ཡའི་ཆོས་རིག་འཛིན་སྐྱོད་ཆོག་གསལ་
 བས་དཔར་བསྐྱུབ་ལུས་པ་བཞིན། སྤྱོད་པ་པོ་རྣམས་རྒྱལ་
 སྐྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པར་འདུག་པའི་རྒྱུར་འཁྱུར་བར་ལོག། ॥

ཆོས་འཕེལ་བཟོད་པ།

Glossary

| | |
|------------------------|---|
| Bodhicitta | An Enlightened Attitude; the motivation to reach the Full Enlightenment of Buddhahood to be able to help all beings out of their suffering. |
| Bodhisattva | A person with a Bodhicitta motivation who works towards the attainment of Buddhahood for the sake of all beings. |
| Buddhas' Sons | Bodhisattvas. |
| Dharma | The teachings of the Buddhas. |
| Guru | A spiritual teacher. |
| Lokesvara | The embodiment of Buddha's compassion; another name for Avalokitesvara. |
| Mahayana | The path followed by a Bodhisattva leading to the full Enlightenment of Buddhahood. |
| Nirvana | Freedom from the sufferings of Samsara; the goal of the Sravakas and Pratyekabuddhas. |
| Pratyekabuddha | A person who, like a Sravaka, works only for his own, does not rely on a teacher during the last stages of his training. |
| Samsara | The vicious cycle of life and death filled with suffering arising from ignorance. |
| Sravaka | A person who works only for his own Nirvana: release from suffering, and who relies on a teacher throughout his entire training. |
| Sutra | Texts written from the discourses of Buddha. |
| Tantra | Advanced texts written from the discourses of Buddha. |
| Three Jewels of Refuge | Buddha, his teachings, and the monastic community of those who understand and practise them. |

Glossary

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva

Bodhisattva





